

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                   |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|-----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| pirmdiena, 29.septembris          | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alergēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Rasoļņiks                         | 150      | 107        | 1,543        | 6,213        | 11,115       | 0,612        | 0,75         | 2,032        | 9,       |
| Krējums skābs                     | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Cūkgaļas gulašs                   | 80       | 164        | 9,408        | 12,437       | 3,607        | 0,084        |              | 0,198        | 1;7      |
| Vārīti griķi                      | 150      | 166        | 3,712        | 0,792        | 35,937       | 0,15         |              | 1,584        |          |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 80       | 58         | 1,026        | 4,163        | 4,166        | 0,24         | 1,2          | 2,308        |          |
| Saldskābmaize                     | 20       | 46         | 1,26         | 0,2          | 9,6          |              |              | 0,9          | 1,       |
| Ūdens ar ogām                     | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>564</b> | <b>17,29</b> | <b>25,85</b> | <b>65,25</b> | <b>1,086</b> | <b>1,950</b> | <b>7,022</b> |          |

|                                      |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|--------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| otrdiena, 30.septembris              | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alergēni |
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums  | 200      | 329        | 13,763       | 20,309       | 22,324       | 0,2          |              | 3,631        | 9,       |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 80       | 40         | 0,861        | 3,343        | 1,919        | 0,04         | 0,24         | 0,749        |          |
| Zemeņu uzpūtenis                     | 100      | 91         | 1,226        | 0,214        | 20,492       |              | 5,           | 0,426        | 1,       |
| Piens                                | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                  | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| Rudzu maize                          | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>663</b> | <b>25,79</b> | <b>28,45</b> | <b>74,65</b> | <b>0,240</b> | <b>5,240</b> | <b>7,246</b> |          |

|                                            |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel    |          |
|--------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| trešdiena, 1.oktobris                      | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as            | Alergēni |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |              |              |              |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa                                | 150      | 106        | 4,407        | 5,817        | 9,093        | 0,342        |              | 3,612         | 9,       |
| Krējums skābs                              | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7,       |
| Vistas gaļas bumbiņa ar risiem             | 70       | 154        | 9,096        | 8,784        | 9,133        | 0,286        |              | 0,525         | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                           | 150      | 112        | 3,18         | 0,159        | 23,532       | 0,15         |              | 3,339         |          |
| Piena mērce mājas gaumē                    | 75       | 64         | 2,455        | 4,02         | 4,8          | 0,752        |              | 0,224         | 1;7      |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 80       | 45         | 1,102        | 2,539        | 4,33         | 0,08         | 0,4          | 2,248         |          |
| Rudzu maize                                | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,       |
| Ūdens ar citronu                           | 200      | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>609</b> | <b>24,01</b> | <b>23,94</b> | <b>71,56</b> | <b>1,610</b> | <b>0,400</b> | <b>12,148</b> |          |

|                                        |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|----------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| ceturtdiena, 2.oktobris                | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alergēni |
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Borščs                                 | 150      | 77         | 2,447        | 4,162        | 7,272        | 0,6          | 0,3          | 2,44         |          |
| Krējums skābs                          | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē | 70       | 114        | 7,438        | 8,307        | 2,047        | 0,28         |              | 0,399        | 7,       |
| Vārīti risi                            | 150      | 170        | 3,366        | 0,297        | 38,462       | 0,15         |              | 0,693        |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām      | 80       | 93         | 1,841        | 7,611        | 5,195        | 0,24         | 1,2          | 3,155        | 11,      |
| Piens                                  | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar ogām                          | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| Rudzu maize                            | 20       | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>626</b> | <b>23,55</b> | <b>26,70</b> | <b>72,84</b> | <b>1,270</b> | <b>1,500</b> | <b>7,787</b> |          |

|                               |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|-------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| piektdiena, 3.oktobris        | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alergēni |
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Soļanka ar cūkgaļu            | 200      | 181        | 7,751        | 12,172       | 8,748        | 0,8          | 0,4          | 1,541        |          |
| Krējums skābs                 | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Siers                         | 25       | 85         | 6,2          | 6,7          |              |              |              |              | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni       | 150      | 298        | 0,84         | 4,65         | 54,          | 0,6          |              | 2,55         | 1,       |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 80       | 41         | 1,091        | 2,563        | 3,323        | 0,24         | 0,16         | 2,114        |          |
| Saldskābmaize                 | 40       | 92         | 2,52         | 0,4          | 19,2         |              |              | 1,8          | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem           | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>721</b> | <b>18,76</b> | <b>28,51</b> | <b>86,37</b> | <b>1,640</b> | <b>0,560</b> | <b>8,245</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                   |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|-----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| pirmdiena, 29.septembris          | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Rasoļņiks                         | 200      | 143        | 2,058        | 8,284        | 14,82        | 0,816        | 1,           | 2,71         | 9,       |
| Krējums skābs                     | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Cūkgaļas gulašs                   | 100      | 204        | 11,76        | 15,547       | 4,509        | 0,104        |              | 0,247        | 1;7      |
| Vārīti griķi                      | 200      | 221        | 4,95         | 1,056        | 47,916       | 0,2          |              | 2,112        |          |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 80       | 58         | 1,026        | 4,163        | 4,166        | 0,24         | 1,2          | 2,308        |          |
| Saldskābmaize                     | 40       | 92         | 2,52         | 0,4          | 19,2         |              |              | 1,8          | 1,       |
| Ūdens ar ogām                     | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>742</b> | <b>22,65</b> | <b>31,49</b> | <b>91,43</b> | <b>1,360</b> | <b>2,200</b> | <b>9,177</b> |          |

|                                      |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel    |          |
|--------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| otrdiena, 30.septembris              | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |              |              |               |              |              |               |          |
| Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums  | 250      | 411        | 17,204       | 25,386       | 27,905        | 0,25         |              | 4,539         | 9,       |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 80       | 40         | 0,861        | 3,343        | 1,919         | 0,04         | 0,24         | 0,749         |          |
| Zemeņu uzpūtenis                     | 100      | 91         | 1,226        | 0,214        | 20,492        |              | 5,           | 0,426         | 1,       |
| Piens                                | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,            |              |              |               | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                  | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,24          |          |
| Rudzu maize                          | 80       | 207        | 6,88         | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>849</b> | <b>32,67</b> | <b>34,08</b> | <b>100,31</b> | <b>0,290</b> | <b>5,240</b> | <b>10,354</b> |          |

|                                            |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel    |          |
|--------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| trešdiena, 1.oktobris                      | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |              |              |              |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa                                | 200      | 142        | 5,876        | 7,757        | 12,124       | 0,456        |              | 4,816         | 9,       |
| Krējums skābs                              | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7,       |
| Vistas gaļas bumbiņa ar risiem             | 70       | 154        | 9,096        | 8,784        | 9,133        | 0,286        |              | 0,525         | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                           | 200      | 149        | 4,24         | 0,212        | 31,376       | 0,2          |              | 4,452         |          |
| Piena mērce mājas gaumē                    | 75       | 64         | 2,455        | 4,02         | 4,8          | 0,752        |              | 0,224         | 1;7      |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 80       | 45         | 1,102        | 2,539        | 4,33         | 0,08         | 0,4          | 2,248         |          |
| Rudzu maize                                | 60       | 155        | 5,16         | 0,84         | 30,12        |              |              | 3,3           | 1,       |
| Ūdens ar citronu                           | 200      | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>733</b> | <b>28,26</b> | <b>26,21</b> | <b>92,47</b> | <b>1,774</b> | <b>0,400</b> | <b>15,565</b> |          |

|                                        |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|----------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| ceturtdiena, 2.oktobris                | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Borščs                                 | 200      | 102        | 3,263        | 5,549        | 9,696        | 0,8          | 0,4          | 3,254        |          |
| Krējums skābs                          | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē | 80       | 131        | 8,5          | 9,494        | 2,34         | 0,32         |              | 0,456        | 7,       |
| Vārīti risi                            | 200      | 227        | 4,488        | 0,396        | 51,282       | 0,2          |              | 0,924        |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām      | 80       | 93         | 1,841        | 7,611        | 5,195        | 0,24         | 1,2          | 3,155        | 11,      |
| Piens                                  | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar ogām                          | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| Rudzu maize                            | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>776</b> | <b>28,27</b> | <b>29,65</b> | <b>98,41</b> | <b>1,560</b> | <b>1,600</b> | <b>9,989</b> |          |

|                               |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel   |          |
|-------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| piektdiena, 3.oktobris        | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |              |              |               |              |              |              |          |
| Soļanka ar cūkgaļu            | 200      | 181        | 7,751        | 12,172       | 8,748         | 0,8          | 0,4          | 1,541        |          |
| Krējums skābs                 | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27          |              |              |              | 7,       |
| Siers                         | 40       | 136        | 9,92         | 10,72        |               |              |              |              | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni       | 200      | 397        | 1,12         | 6,2          | 72,           | 0,8          |              | 3,4          | 1,       |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 80       | 41         | 1,091        | 2,563        | 3,323         | 0,24         | 0,16         | 2,114        |          |
| Saldskābmaize                 | 60       | 137        | 3,78         | 0,6          | 28,8          |              |              | 2,7          | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem           | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,24         |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>917</b> | <b>24,02</b> | <b>34,28</b> | <b>113,97</b> | <b>1,840</b> | <b>0,560</b> | <b>9,995</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                   |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel    |          |
|-----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| pirmdiena, 29.septembris          | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |              |              |               |              |              |               |          |
| Rasoļņiks                         | 250      | 179        | 2,572        | 10,354       | 18,525        | 1,02         | 1,25         | 3,387         | 9,       |
| Krējums skābs                     | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7,       |
| Cūkgaļas gulašs                   | 100      | 204        | 11,76        | 15,547       | 4,509         | 0,104        |              | 0,247         | 1;7      |
| Vārīti griķi                      | 230      | 254        | 5,692        | 1,214        | 55,103        | 0,23         |              | 2,429         |          |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 80       | 58         | 1,026        | 4,163        | 4,166         | 0,24         | 1,2          | 2,308         |          |
| Saldskābmaize                     | 40       | 92         | 2,52         | 0,4          | 19,2          |              |              | 1,8           | 1,       |
| Ūdens ar ogām                     | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>810</b> | <b>23,91</b> | <b>33,72</b> | <b>102,32</b> | <b>1,594</b> | <b>2,450</b> | <b>10,171</b> |          |

|                                      |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel    |          |
|--------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| otrdiena, 30.septembris              | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |              |              |               |              |              |               |          |
| Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums  | 280      | 460        | 19,269       | 28,432       | 31,254        | 0,28         |              | 5,084         | 9,       |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 80       | 40         | 0,861        | 3,343        | 1,919         | 0,04         | 0,24         | 0,749         |          |
| Zemeņu uzpūtenis                     | 100      | 91         | 1,226        | 0,214        | 20,492        |              | 5,           | 0,426         | 1,       |
| Piens                                | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,            |              |              |               | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                  | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,24          |          |
| Rudzu maize                          | 80       | 207        | 6,88         | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>898</b> | <b>34,74</b> | <b>37,13</b> | <b>103,66</b> | <b>0,320</b> | <b>5,240</b> | <b>10,899</b> |          |

|                                            |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel    |          |
|--------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| trešdiena, 1.oktobris                      | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |              |              |               |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa                                | 250      | 177        | 7,345        | 9,696        | 15,155        | 0,57         |              | 6,02          | 9,       |
| Krējums skābs                              | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7,       |
| Vistas gaļas bumbiņa ar risiem             | 70       | 154        | 9,096        | 8,784        | 9,133         | 0,286        |              | 0,525         | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                           | 250      | 186        | 5,3          | 0,265        | 39,22         | 0,25         |              | 5,565         |          |
| Piena mērce mājas gaumē                    | 75       | 64         | 2,455        | 4,02         | 4,8           | 0,752        |              | 0,224         | 1;7      |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 80       | 45         | 1,102        | 2,539        | 4,33          | 0,08         | 0,4          | 2,248         |          |
| Rudzu maize                                | 80       | 207        | 6,88         | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1,       |
| Ūdens ar citronu                           | 200      | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>858</b> | <b>32,51</b> | <b>28,48</b> | <b>113,39</b> | <b>1,938</b> | <b>0,400</b> | <b>18,982</b> |          |

|                                        |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel    |          |
|----------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| ceturtdiena, 2.oktobris                | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |              |              |               |              |              |               |          |
| Borščs                                 | 250      | 128        | 4,079        | 6,937        | 12,12         | 1,           | 0,5          | 4,067         |          |
| Krējums skābs                          | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7,       |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē | 100      | 163        | 10,625       | 11,867       | 2,925         | 0,4          |              | 0,57          | 7,       |
| Vārīti risi                            | 220      | 250        | 4,937        | 0,436        | 56,41         | 0,22         |              | 1,016         |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām      | 80       | 93         | 1,841        | 7,611        | 5,195         | 0,24         | 1,2          | 3,155         | 11,      |
| Piens                                  | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,            |              |              |               | 7,       |
| Ūdens ar ogām                          | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55          |              |              |               |          |
| Rudzu maize                            | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>857</b> | <b>31,66</b> | <b>33,45</b> | <b>106,55</b> | <b>1,860</b> | <b>1,700</b> | <b>11,008</b> |          |

|                               |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel    |          |
|-------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| piektdiena, 3.oktobris        | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |              |              |               |              |              |               |          |
| Soļanka ar cūkgaļu            | 250      | 227        | 9,688        | 15,216       | 10,935        | 1,           | 0,5          | 1,926         |          |
| Krējums skābs                 | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7,       |
| Siers                         | 40       | 136        | 9,92         | 10,72        |               |              |              |               | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni       | 200      | 397        | 1,12         | 6,2          | 72,           | 0,8          |              | 3,4           | 1,       |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 80       | 41         | 1,091        | 2,563        | 3,323         | 0,24         | 0,16         | 2,114         |          |
| Saldskābmaize                 | 60       | 137        | 3,78         | 0,6          | 28,8          |              |              | 2,7           | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem           | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,24          |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>963</b> | <b>25,96</b> | <b>37,32</b> | <b>116,16</b> | <b>2,040</b> | <b>0,660</b> | <b>10,380</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                                | pirmdiena, 6.oktobris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|------------------------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                               |                       |            |              |                    |              |              |              |        |                  |          |
| Skābeņu zupa                                   | 150                   | 77         | 2,322        | 3,945              | 7,91         | 0,6          |              |        | 2,129            | 1;3;9    |
| Krējums skābs                                  | 10                    | 20         | 0,26         | 2,                 | 0,27         |              |              |        |                  | 7,       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē      | 80                    | 149        | 7,911        | 11,871             | 2,619        | 0,241        |              |        | 0,738            | 1,       |
| Vārīti griķi                                   | 150                   | 166        | 3,712        | 0,792              | 35,937       | 0,15         |              |        | 1,584            |          |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci | 70                    | 60         | 0,892        | 5,048              | 2,805        | 0,07         | 0,07         |        | 2,235            |          |
| Rudzu maize                                    | 20                    | 52         | 1,72         | 0,28               | 10,04        |              |              |        | 1,1              | 1,       |
| Piens                                          | 200                   | 96         | 6,4          | 4,                 | 9,           |              |              |        |                  | 7,       |
| Ūdens ar citronu                               | 200                   | 4          | 0,07         | 0,06               | 0,32         |              |              |        |                  |          |
| <b>kopā:</b>                                   |                       | <b>622</b> | <b>23,29</b> | <b>28,00</b>       | <b>68,90</b> | <b>1,061</b> | <b>0,070</b> |        | <b>7,786</b>     |          |

|                                            | otrdiena, 7.oktobris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|----------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |                      |            |              |                    |              |              |          |        |                  |          |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem         | 150                  | 93         | 5,145        | 5,634              | 5,266        | 0,6          |          |        | 1,468            |          |
| Krējums skābs                              | 10                   | 20         | 0,26         | 2,                 | 0,27         |              |          |        |                  | 7,       |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem     | 150                  | 303        | 8,902        | 11,953             | 34,466       | 0,96         |          |        | 2,704            | 1,       |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 70                   | 36         | 1,127        | 2,916              | 1,597        | 0,07         |          |        | 0,532            | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                        | 200                  | 4          | 0,1          | 0,02               | 0,83         |              |          |        | 0,24             |          |
| Rudzu maize                                | 40                   | 104        | 3,44         | 0,56               | 20,08        |              |          |        | 2,2              | 1,       |
| <b>kopā:</b>                               |                      | <b>559</b> | <b>18,97</b> | <b>23,08</b>       | <b>62,51</b> | <b>1,630</b> | <b>0</b> |        | <b>7,144</b>     |          |

|                               | trešdiena, 8.oktobris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|-------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |                       |            |              |                    |              |              |              |        |                  |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem     | 150                   | 50         | 1,263        | 1,66               | 7,396        | 0,15         | 0,45         |        | 2,217            | 9,       |
| Krējums skābs                 | 10                    | 20         | 0,26         | 2,                 | 0,27         |              |              |        |                  | 7,       |
| Vistas gaļas mērce ar papriku | 80                    | 129        | 7,704        | 9,361              | 3,382        | 0,016        |              |        | 0,953            | 7,       |
| Vārīti risi                   | 150                   | 170        | 3,366        | 0,297              | 38,462       | 0,15         |              |        | 0,693            |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām    | 70                    | 103        | 1,609        | 8,957              | 4,07         | 0,21         | 1,05         |        | 2,451            |          |
| Piens                         | 200                   | 96         | 6,4          | 4,                 | 9,           |              |              |        |                  | 7,       |
| Ūdens ar ogām                 | 200                   | 4          | 0,08         | 0,04               | 0,55         |              |              |        |                  |          |
| Saldskābmaize                 | 40                    | 92         | 2,52         | 0,4                | 19,2         |              |              |        | 1,8              | 1,       |
| <b>kopā:</b>                  |                       | <b>663</b> | <b>23,20</b> | <b>26,72</b>       | <b>82,33</b> | <b>0,526</b> | <b>1,500</b> |        | <b>8,114</b>     |          |

|                                  | ceturtdiena, 9.oktobris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|----------------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |                         |            |              |                    |              |              |              |        |                  |          |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 60                      | 183        | 9,561        | 13,367             | 5,56         | 0,24         |              |        | 0,401            | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                 | 150                     | 112        | 3,18         | 0,159              | 23,532       | 0,15         |              |        | 3,339            |          |
| Piena mērce mājas gaumē          | 50                      | 43         | 1,637        | 2,68               | 3,2          | 0,501        |              |        | 0,15             | 1;7      |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 70                      | 22         | 0,49         | 1,552              | 1,406        | 0,07         |              |        | 0,431            |          |
| Cepumu - skābā krējuma deserts   | 50                      | 172        | 2,44         | 10,44              | 17,146       |              |              | 1,75   |                  | 1;3;7    |
| Ogu ķīselis                      | 100                     | 99         | 0,32         | 0,102              | 23,644       |              |              | 5,     | 0,993            |          |
| Ūdens ar brūklenēm               | 200                     | 3          | 0,03         | 0,05               | 0,62         |              |              |        | 0,29             |          |
| Rudzu maize                      | 20                      | 52         | 1,72         | 0,28               | 10,04        |              |              |        | 1,1              | 1,       |
| <b>kopā:</b>                     |                         | <b>685</b> | <b>19,38</b> | <b>28,63</b>       | <b>85,15</b> | <b>0,961</b> | <b>6,750</b> |        | <b>6,704</b>     |          |

|                                            | piektdiena, 10.oktobris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|--------------------------------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|------------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |                         |            |              |                    |              |              |              |        |                  |          |
| Dārzeņu zupa                               | 150                     | 69         | 2,045        | 3,241              | 7,592        | 0,15         |              |        | 2,885            | 9,       |
| Krējums skābs                              | 10                      | 20         | 0,26         | 2,                 | 0,27         |              |              |        |                  | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                           | 150                     | 302        | 11,497       | 12,429             | 36,099       | 0,6          |              |        | 1,779            |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 70                      | 45         | 1,248        | 3,397              | 3,112        | 0,07         | 0,14         |        | 0,859            |          |
| Saldskābmaize                              | 40                      | 92         | 2,52         | 0,4                | 19,2         |              |              |        | 1,8              | 1,       |
| Ūdens ar citronu                           | 200                     | 4          | 0,07         | 0,06               | 0,32         |              |              |        |                  |          |
| <b>kopā:</b>                               |                         | <b>531</b> | <b>17,64</b> | <b>21,53</b>       | <b>66,59</b> | <b>0,820</b> | <b>0,140</b> |        | <b>7,323</b>     |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                                |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel    |          |
|------------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| pirmdiena, 6.oktobris                          | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                               |          |            |              |              |              |              |              |               |          |
| Skābeņu zupa                                   | 200      | 102        | 3,097        | 5,26         | 10,547       | 0,8          |              | 2,838         | 1;3;9    |
| Krējums skābs                                  | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7,       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē      | 80       | 149        | 7,911        | 11,871       | 2,619        | 0,241        |              | 0,738         | 1,       |
| Vārīti griķi                                   | 200      | 221        | 4,95         | 1,056        | 47,916       | 0,2          |              | 2,112         |          |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci | 80       | 68         | 1,02         | 5,769        | 3,205        | 0,08         | 0,08         | 2,554         |          |
| Rudzu maize                                    | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,       |
| Piens                                          | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |               | 7,       |
| Ūdens ar citronu                               | 200      | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                                   |          | <b>763</b> | <b>27,15</b> | <b>30,58</b> | <b>93,96</b> | <b>1,321</b> | <b>0,080</b> | <b>10,442</b> |          |

|                                            |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |          | Šķiedrviel   |          |
|--------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| otrdiena, 7.oktobris                       | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |              |              |              |              |          |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem         | 200      | 123        | 6,86         | 7,511        | 7,022        | 0,8          |          | 1,957        |          |
| Krējums skābs                              | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |          |              | 7,       |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem     | 200      | 404        | 11,87        | 15,937       | 45,954       | 1,28         |          | 3,605        | 1,       |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 80       | 41         | 1,288        | 3,332        | 1,825        | 0,08         |          | 0,608        | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                        | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83         |              |          | 0,24         |          |
| Rudzu maize                                | 60       | 155        | 5,16         | 0,84         | 30,12        |              |          | 3,3          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>748</b> | <b>25,54</b> | <b>29,64</b> | <b>86,02</b> | <b>2,160</b> | <b>0</b> | <b>9,710</b> |          |

|                               |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|-------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| trešdiena, 8.oktobris         | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem     | 200      | 67         | 1,684        | 2,213        | 9,861        | 0,2          | 0,6          | 2,956        | 9,       |
| Krējums skābs                 | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļas mērce ar papriku | 100      | 161        | 9,63         | 11,701       | 4,227        | 0,02         |              | 1,191        | 7,       |
| Vārīti risi                   | 200      | 227        | 4,488        | 0,396        | 51,282       | 0,2          |              | 0,924        |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām    | 80       | 117        | 1,839        | 10,237       | 4,652        | 0,24         | 1,2          | 2,801        |          |
| Piens                         | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar ogām                 | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| Saldskābmaize                 | 40       | 92         | 2,52         | 0,4          | 19,2         |              |              | 1,8          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>783</b> | <b>26,90</b> | <b>30,99</b> | <b>99,04</b> | <b>0,660</b> | <b>1,800</b> | <b>9,672</b> |          |

|                                  |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| ceturtdiena, 9.oktobris          | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 70       | 214        | 11,155       | 15,594       | 6,487        | 0,28         |              | 0,468        | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                 | 200      | 149        | 4,24         | 0,212        | 31,376       | 0,2          |              | 4,452        |          |
| Piena mērce mājas gaumē          | 75       | 64         | 2,455        | 4,02         | 4,8          | 0,752        |              | 0,224        | 1;7      |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80       | 25         | 0,56         | 1,773        | 1,607        | 0,08         |              | 0,492        |          |
| Cepumu - skābā krējuma deserts   | 50       | 172        | 2,44         | 10,44        | 17,146       |              | 1,75         |              | 1;3;7    |
| Ogu ķīselis                      | 100      | 99         | 0,32         | 0,102        | 23,644       |              | 5,           | 0,993        |          |
| Ūdens ar brūklenēm               | 200      | 3          | 0,03         | 0,05         | 0,62         |              |              | 0,29         |          |
| Rudzu maize                      | 20       | 52         | 1,72         | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>777</b> | <b>22,92</b> | <b>32,47</b> | <b>95,72</b> | <b>1,312</b> | <b>6,750</b> | <b>8,019</b> |          |

|                                            |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|--------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| piektdiena, 10.oktobris                    | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Dārzeņu zupa                               | 200      | 91         | 2,727        | 4,321        | 10,123       | 0,2          |              | 3,847        | 9,       |
| Krējums skābs                              | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                           | 250      | 503        | 19,161       | 20,714       | 60,164       | 1,           |              | 2,965        |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 80       | 52         | 1,426        | 3,882        | 3,556        | 0,08         | 0,16         | 0,982        |          |
| Saldskābmaize                              | 40       | 92         | 2,52         | 0,4          | 19,2         |              |              | 1,8          | 1,       |
| Ūdens ar citronu                           | 200      | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>762</b> | <b>26,16</b> | <b>31,38</b> | <b>93,63</b> | <b>1,280</b> | <b>0,160</b> | <b>9,594</b> |          |

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                                |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|------------------------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| pirmdiena, 6.oktobris                          | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alerģēni |
| Pusdienas                                      |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Skābeņu zupa                                   | 250      | 128  | 3,871      | 6,576  | 13,184     | 1,    |        | 3,548      | 1;3;9    |
| Krējums skābs                                  | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē      | 90       | 167  | 8,9        | 13,355 | 2,947      | 0,271 |        | 0,83       | 1,       |
| Vārīti griķi                                   | 200      | 221  | 4,95       | 1,056  | 47,916     | 0,2   |        | 2,112      |          |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci | 80       | 68   | 1,02       | 5,769  | 3,205      | 0,08  | 0,08   | 2,554      |          |
| Rudzu maize                                    | 60       | 155  | 5,16       | 0,84   | 30,12      |       |        | 3,3        | 1,       |
| Piens                                          | 200      | 96   | 6,4        | 4,     | 9,         |       |        |            | 7,       |
| Īdens ar citronu                               | 200      | 4    | 0,07       | 0,06   | 0,32       |       |        |            |          |
| kopā:                                          |          | 859  | 30,63      | 33,66  | 106,96     | 1,551 | 0,080  | 12,344     |          |

|                                            |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|--------------------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| otrdiena, 7.oktobris                       | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alerģēni |
| Pusdienas                                  |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem         | 250      | 154  | 8,575      | 9,389  | 8,778      | 1,    |        | 2,446      |          |
| Krējums skābs                              | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem     | 240      | 485  | 14,244     | 19,124 | 55,145     | 1,536 |        | 4,326      | 1,       |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 80       | 41   | 1,288      | 3,332  | 1,825      | 0,08  |        | 0,608      | 7,       |
| Īdens ar apelsīniem                        | 200      | 4    | 0,1        | 0,02   | 0,83       |       |        | 0,24       |          |
| Rudzu maize                                | 60       | 155  | 5,16       | 0,84   | 30,12      |       |        | 3,3        | 1,       |
| kopā:                                      |          | 860  | 29,63      | 34,71  | 96,97      | 2,616 | 0      | 10,920     |          |

|                               |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|-------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| trešdiena, 8.oktobris         | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alerģēni |
| Pusdienas                     |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem     | 250      | 83   | 2,105      | 2,766  | 12,326     | 0,25  | 0,75   | 3,695      | 9,       |
| Krējums skābs                 | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Vistas gaļas mērcē ar papriku | 120      | 193  | 11,556     | 14,041 | 5,072      | 0,024 |        | 1,43       | 7,       |
| Vārīti rīsi                   | 250      | 284  | 5,61       | 0,495  | 64,103     | 0,25  |        | 1,155      |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām    | 80       | 117  | 1,839      | 10,237 | 4,652      | 0,24  | 1,2    | 2,801      |          |
| Piens                         | 200      | 96   | 6,4        | 4,     | 9,         |       |        |            | 7,       |
| Īdens ar ogām                 | 200      | 4    | 0,08       | 0,04   | 0,55       |       |        |            |          |
| Saldskābmaize                 | 40       | 92   | 2,52       | 0,4    | 19,2       |       |        | 1,8        | 1,       |
| kopā:                         |          | 889  | 30,37      | 33,98  | 115,17     | 0,764 | 1,950  | 10,881     |          |

|                                  |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|----------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| ceturtdiena, 9.oktobris          | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alerģēni |
| Pusdienas                        |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 70       | 214  | 11,155     | 15,594 | 6,487      | 0,28  |        | 0,468      | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                 | 200      | 149  | 4,24       | 0,212  | 31,376     | 0,2   |        | 4,452      |          |
| Piena mērcē mājas gaumē          | 75       | 64   | 2,455      | 4,02   | 4,8        | 0,752 |        | 0,224      | 1;7      |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80       | 25   | 0,56       | 1,773  | 1,607      | 0,08  |        | 0,492      |          |
| Cepumu - skābā krējuma deserts   | 50       | 172  | 2,44       | 10,44  | 17,146     |       | 1,75   |            | 1;3;7    |
| Ogu ķīselis                      | 100      | 99   | 0,32       | 0,102  | 23,644     |       | 5,     | 0,993      |          |
| Īdens ar brūklenēm               | 200      | 3    | 0,03       | 0,05   | 0,62       |       |        | 0,29       |          |
| Rudzu maize                      | 40       | 104  | 3,44       | 0,56   | 20,08      |       |        | 2,2        | 1,       |
| kopā:                            |          | 829  | 24,64      | 32,75  | 105,76     | 1,312 | 6,750  | 9,119      |          |

|                                            |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|--------------------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| piektdiena, 10.oktobris                    | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alerģēni |
| Pusdienas                                  |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Dārzeņu zupa                               | 250      | 114  | 3,408      | 5,401  | 12,653     | 0,25  |        | 4,809      | 9,       |
| Krējums skābs                              | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                           | 300      | 604  | 22,993     | 24,857 | 72,197     | 1,2   |        | 3,558      |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 80       | 52   | 1,426      | 3,882  | 3,556      | 0,08  | 0,16   | 0,982      |          |
| Saldskābmaize                              | 40       | 92   | 2,52       | 0,4    | 19,2       |       |        | 1,8        | 1,       |
| Īdens ar citronu                           | 200      | 4    | 0,07       | 0,06   | 0,32       |       |        |            |          |
| kopā:                                      |          | 885  | 30,68      | 36,60  | 108,20     | 1,530 | 0,160  | 11,149     |          |



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                | pirmdiena, 13.oktobris | Svars, g | Kcal  | Olbaltumvi<br>elas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|--------------------------------|------------------------|----------|-------|--------------------|--------|------------|-------|--------|------------------|----------|
| Pusdienas                      |                        |          |       |                    |        |            |       |        |                  |          |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem | 150                    | 89       | 5,408 | 5,675              | 3,963  | 0,15       |       |        | 2,059            |          |
| Krējums skābs                  | 10                     | 20       | 0,26  | 2,                 | 0,27   |            |       |        |                  | 7,       |
| Maltas cūkgaļas mērce          | 70                     | 112      | 8,043 | 7,062              | 4,072  | 0,28       |       |        | 0,382            | 1;7      |
| Vārīti griķi                   | 150                    | 166      | 3,712 | 0,792              | 35,937 | 0,15       |       |        | 1,584            |          |
| Biešu - burkānu salāti         | 70                     | 44       | 0,945 | 2,191              | 5,194  | 0,07       | 0,07  |        | 1,981            |          |
| Ūdens ar ogām                  | 200                    | 4        | 0,08  | 0,04               | 0,55   |            |       |        |                  |          |
| Piens                          | 200                    | 96       | 6,4   | 4,                 | 9,     |            |       |        |                  | 7,       |
| Rudzu maize                    | 20                     | 52       | 1,72  | 0,28               | 10,04  |            |       |        | 1,1              | 1,       |
| kopā:                          |                        | 583      | 26,57 | 22,04              | 69,03  | 0,650      | 0,070 |        | 7,106            |          |

|                                       |                       |          | Olbaltumvi |       |       |            |       | Šķiedrviel |       |          |
|---------------------------------------|-----------------------|----------|------------|-------|-------|------------|-------|------------|-------|----------|
|                                       | otrdiena, 14.oktobris | Svars, g | Kcal       | elas  | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs     | as    | Alerģēni |
| Pusdienas                             |                       |          |            |       |       |            |       |            |       |          |
| Cūkgaļas strogonovs                   | 70                    | 142      | 8,079      | 10,7  | 3,378 | 0,21       |       |            | 0,114 | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni               | 130                   | 258      | 0,728      | 4,03  | 46,8  | 0,52       |       |            | 2,21  | 1,       |
| Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem | 70                    | 50       | 0,84       | 3,634 | 3,477 | 0,21       | 0,7   |            | 1,922 |          |
| Mango un jogurta kokteilis            | 200                   | 141      | 6,6        | 3,64  | 21,2  |            |       |            |       | 7,       |
| Ūdens ar citronu                      | 200                   | 4        | 0,07       | 0,06  | 0,32  |            |       |            |       |          |
| Saldskābmaize                         | 20                    | 46       | 1,26       | 0,2   | 9,6   |            |       |            | 0,9   | 1,       |
| kopā:                                 |                       | 641      | 17,58      | 22,26 | 84,78 | 0,940      | 0,700 | 5,146      |       |          |

| trešdiena, 15.oktobris                            | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi<br>elas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|---------------------------------------------------|----------|------|--------------------|--------|------------|-------|--------|------------------|----------|
| Pusdienas                                         |          |      |                    |        |            |       |        |                  |          |
| Ziedkāpostu zupa                                  | 150      | 60   | 2,07               | 3,279  | 5,498      | 0,15  |        | 3,292            | 9,       |
| Krējums skābs                                     | 10       | 20   | 0,26               | 2,     | 0,27       |       |        |                  | 7,       |
| Cepts vistas giross                               | 50       | 178  | 12,132             | 13,932 | 0,285      | 0,042 |        |                  | 10;3;7   |
| Vārīti rīsi                                       | 150      | 170  | 3,366              | 0,297  | 38,462     | 0,15  |        | 0,693            |          |
| Krējuma un tomātu mērce                           | 50       | 52   | 0,409              | 4,74   | 1,959      | 0,045 |        | 0,031            | 1;7      |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 70       | 39   | 0,786              | 3,276  | 1,826      | 0,004 | 0,175  | 0,86             |          |
| Ūdens ar ogām                                     | 200      | 4    | 0,08               | 0,04   | 0,55       |       |        |                  |          |
| Rudzu maize                                       | 20       | 52   | 1,72               | 0,28   | 10,04      |       |        | 1,1              | 1,       |
| kopā:                                             |          | 575  | 20,82              | 27,84  | 58,89      | 0,391 | 0,175  | 5,976            |          |

|                           |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|---------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| ceturtdiena, 16.oktobris  | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alerģēni |
| Pusdienas                 |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Biešu zupa                | 150      | 57   | 2,195      | 2,656  | 6,037      | 0,15  | 0,15   | 2,328      |          |
| Krējums skābs             | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Maltas cūkgaļas veltnītis | 70       | 189  | 13,695     | 12,596 | 5,055      | 0,097 |        | 0,357      | 1;3;7    |
| Kartupeļu biežputra       | 180      | 152  | 4,873      | 1,714  | 28,462     | 0,18  |        | 3,78       | 7,       |
| Redīsu un burkānu salāti  | 70       | 44   | 0,756      | 3,584  | 2,197      |       | 0,35   | 1,4        |          |
| Ūdens ar apelsīniem       | 200      | 4    | 0,1        | 0,02   | 0,83       |       |        | 0,24       |          |
| Rudzu maize               | 40       | 104  | 3,44       | 0,56   | 20,08      |       |        | 2,2        | 1,       |
| kopā:                     |          | 570  | 25,32      | 23,13  | 62,93      | 0,427 | 0,500  | 10,305     |          |

|                                   | piektdiena, 17.oktobris | Svars, g | Kcal   | Olbaltumvi<br>elas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrviel<br>as | Alerģēni |
|-----------------------------------|-------------------------|----------|--------|--------------------|--------|------------|-------|--------|------------------|----------|
| Pusdienas                         |                         |          |        |                    |        |            |       |        |                  |          |
| Šķelto zirņu zupa                 | 150                     | 135      | 6,309  | 4,958              | 16,165 | 0,6        |       |        | 5,588            | 9,       |
| Krējums skābs                     | 10                      | 20       | 0,26   | 2,                 | 0,27   |            |       |        |                  | 7,       |
| Pasta ar spinātiem un sieru       | 200                     | 344      | 12,858 | 18,27              | 32,104 | 0,2        |       |        | 2,81             | 1;3;7;9  |
| Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem | 70                      | 30       | 0,994  | 2,237              | 2,041  | 0,07       | 0,35  |        | 0,868            |          |
| Ūdens ar ogām                     | 200                     | 4        | 0,08   | 0,04               | 0,55   |            |       |        |                  |          |
| Rudzu maize                       | 20                      | 52       | 1,72   | 0,28               | 10,04  |            |       |        | 1,1              | 1,       |
| kopā:                             |                         | 585      | 22,22  | 27,79              | 61,17  | 0,870      | 0,350 | 10,366 |                  |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|--------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| pirmdiena, 13.oktobris         | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem | 200      | 119        | 7,21         | 7,566        | 5,284        | 0,2          |              | 2,745        |          |
| Krējums skābs                  | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Maltas cūkgaļas mērce          | 80       | 128        | 9,192        | 8,071        | 4,654        | 0,32         |              | 0,436        | 1;7      |
| Vārīti griķi                   | 200      | 221        | 4,95         | 1,056        | 47,916       | 0,2          |              | 2,112        |          |
| Biešu - burkānu salāti         | 80       | 51         | 1,08         | 2,504        | 5,936        | 0,08         | 0,08         | 2,264        |          |
| Ūdens ar ogām                  | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| Piens                          | 200      | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7,       |
| Rudzu maize                    | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>742</b> | <b>32,61</b> | <b>25,80</b> | <b>93,69</b> | <b>0,800</b> | <b>0,080</b> | <b>9,757</b> |          |

|                                       |          |            | Olbaltumvi   |              |               |              |              | Šķiedrviel   |          |
|---------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| otrdiena, 14.oktobris                 | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                      |          |            |              |              |               |              |              |              |          |
| Cūkgaļas strogonovs                   | 80       | 162        | 9,233        | 12,229       | 3,86          | 0,24         |              | 0,131        | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni               | 200      | 397        | 1,12         | 6,2          | 72,           | 0,8          |              | 3,4          | 1,       |
| Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem | 80       | 57         | 0,96         | 4,153        | 3,974         | 0,24         | 0,8          | 2,197        |          |
| Mango un jogurta kokteilis            | 200      | 141        | 6,6          | 3,64         | 21,2          |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar citronu                      | 200      | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32          |              |              |              |          |
| Saldiskābmaize                        | 40       | 92         | 2,52         | 0,4          | 19,2          |              |              | 1,8          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                          |          | <b>853</b> | <b>20,50</b> | <b>26,68</b> | <b>120,55</b> | <b>1,280</b> | <b>0,800</b> | <b>7,528</b> |          |

|                                                   |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel   |          |
|---------------------------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| trešdiena, 15.oktobris                            | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as           | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                                  |          |            |              |              |              |              |              |              |          |
| Ziedkāpostu zupa                                  | 200      | 80         | 2,759        | 4,372        | 7,33         | 0,2          |              | 4,39         | 9,       |
| Krējums skābs                                     | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Cepts vistas giross                               | 60       | 214        | 14,558       | 16,719       | 0,342        | 0,05         |              |              | 10;3;7   |
| Vārīti rīsi                                       | 220      | 250        | 4,937        | 0,436        | 56,41        | 0,22         |              | 1,016        |          |
| Krējuma un tomātu mērce                           | 75       | 78         | 0,613        | 7,11         | 2,938        | 0,068        |              | 0,046        | 1;7      |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 80       | 44         | 0,898        | 3,744        | 2,087        | 0,004        | 0,2          | 0,983        |          |
| Ūdens ar ogām                                     | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| Rudzu maize                                       | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                                      |          | <b>793</b> | <b>27,55</b> | <b>34,98</b> | <b>90,01</b> | <b>0,542</b> | <b>0,200</b> | <b>8,635</b> |          |

|                           |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel    |          |
|---------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| ceturtdiena, 16.oktobris  | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>          |          |            |              |              |              |              |              |               |          |
| Biešu zupa                | 200      | 76         | 2,927        | 3,541        | 8,049        | 0,2          | 0,2          | 3,105         |          |
| Krējums skābs             | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7,       |
| Maltas cūkgaļas veltnītis | 70       | 189        | 13,695       | 12,596       | 5,055        | 0,097        |              | 0,357         | 1;3;7    |
| Kartupeļu biežputra       | 200      | 169        | 5,414        | 1,905        | 31,624       | 0,2          |              | 4,2           | 7,       |
| Redīsu un burkānu salāti  | 80       | 50         | 0,864        | 4,096        | 2,511        |              | 0,4          | 1,6           |          |
| Ūdens ar apelsīniem       | 200      | 4          | 0,1          | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24          |          |
| Rudzu maize               | 80       | 207        | 6,88         | 1,12         | 40,16        |              |              | 4,4           | 1,       |
| <b>kopā:</b>              |          | <b>716</b> | <b>30,14</b> | <b>25,28</b> | <b>88,50</b> | <b>0,497</b> | <b>0,600</b> | <b>13,902</b> |          |

|                                   |          |            | Olbaltumvi   |              |              |              |              | Šķiedrviel    |          |
|-----------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| piektdiena, 17.oktobris           | Svars, g | Kcal       | elas         | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | as            | Alerģēni |
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |              |              |              |              |              |               |          |
| Šķelto zirņu zupa                 | 200      | 180        | 8,412        | 6,611        | 21,553       | 0,8          |              | 7,451         | 9,       |
| Krējums skābs                     | 10       | 20         | 0,26         | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7,       |
| Pasta ar spinātiem un sieru       | 250      | 430        | 16,073       | 22,837       | 40,13        | 0,25         |              | 3,512         | 1;3;7;9  |
| Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem | 80       | 34         | 1,136        | 2,557        | 2,332        | 0,08         | 0,4          | 0,992         |          |
| Ūdens ar ogām                     | 200      | 4          | 0,08         | 0,04         | 0,55         |              |              |               |          |
| Rudzu maize                       | 40       | 104        | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>772</b> | <b>29,40</b> | <b>34,61</b> | <b>84,92</b> | <b>1,130</b> | <b>0,400</b> | <b>14,155</b> |          |



# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

|                                |          |      | Olbaltumvi |       |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|--------------------------------|----------|------|------------|-------|------------|-------|--------|------------|----------|
| pirmdiena, 13.oktobris         | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alergēni |
| Pusdienas                      |          |      |            |       |            |       |        |            |          |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem | 250      | 148  | 9,012      | 9,458 | 6,605      | 0,25  |        | 3,431      |          |
| Krējums skābs                  | 10       | 20   | 0,26       | 2,    | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Maltas cūkgaļas mērce          | 90       | 144  | 10,342     | 9,08  | 5,236      | 0,36  |        | 0,491      | 1;7      |
| Vārīti griķi                   | 250      | 276  | 6,188      | 1,32  | 59,895     | 0,25  |        | 2,64       |          |
| Biešu - burkānu salāti         | 80       | 51   | 1,08       | 2,504 | 5,936      | 0,08  | 0,08   | 2,264      |          |
| Ūdens ar ogām                  | 200      | 4    | 0,08       | 0,04  | 0,55       |       |        |            |          |
| Piens                          | 200      | 96   | 6,4        | 4,    | 9,         |       |        |            | 7,       |
| Rudzu maize                    | 40       | 104  | 3,44       | 0,56  | 20,08      |       |        | 2,2        | 1,       |
| kopā:                          |          | 843  | 36,80      | 28,96 | 107,57     | 0,940 | 0,080  | 11,026     |          |

|                                       |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|---------------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| otrdiena, 14.oktobris                 | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alergēni |
| Pusdienas                             |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Cūkgaļas strogonovs                   | 90       | 183  | 10,387     | 13,757 | 4,343      | 0,27  |        | 0,147      | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni               | 200      | 397  | 1,12       | 6,2    | 72,        | 0,8   |        | 3,4        | 1,       |
| Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem | 80       | 57   | 0,96       | 4,153  | 3,974      | 0,24  | 0,8    | 2,197      |          |
| Mango un jogurta kokteilis            | 200      | 141  | 6,6        | 3,64   | 21,2       |       |        |            | 7,       |
| Ūdens ar citronu                      | 200      | 4    | 0,07       | 0,06   | 0,32       |       |        |            |          |
| Saldiskābmaize                        | 40       | 92   | 2,52       | 0,4    | 19,2       |       |        | 1,8        | 1,       |
| kopā:                                 |          | 873  | 21,66      | 28,21  | 121,04     | 1,310 | 0,800  | 7,544      |          |

|                                                   |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|---------------------------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| trešdiena, 15.oktobris                            | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alergēni |
| Pusdienas                                         |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Ziedkāpostu zupa                                  | 250      | 100  | 3,449      | 5,465  | 9,163      | 0,25  |        | 5,487      | 9,       |
| Krējums skābs                                     | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Cepts vistas giross                               | 60       | 214  | 14,558     | 16,719 | 0,342      | 0,05  |        |            | 10;3;7   |
| Vārīti rīsi                                       | 250      | 284  | 5,61       | 0,495  | 64,103     | 0,25  |        | 1,155      |          |
| Krējuma un tomātu mērce                           | 75       | 78   | 0,613      | 7,11   | 2,938      | 0,068 |        | 0,046      | 1;7      |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 80       | 44   | 0,898      | 3,744  | 2,087      | 0,004 | 0,2    | 0,983      |          |
| Ūdens ar ogām                                     | 200      | 4    | 0,08       | 0,04   | 0,55       |       |        |            |          |
| Rudzu maize                                       | 40       | 104  | 3,44       | 0,56   | 20,08      |       |        | 2,2        | 1,       |
| kopā:                                             |          | 847  | 28,91      | 36,13  | 99,53      | 0,622 | 0,200  | 9,871      |          |

|                           |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|---------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| ceturtdiena, 16.oktobris  | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alergēni |
| Pusdienas                 |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Biešu zupa                | 250      | 95   | 3,658      | 4,426  | 10,062     | 0,25  | 0,25   | 3,881      |          |
| Krējums skābs             | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Maltas cūkgaļas veltnītis | 70       | 189  | 13,695     | 12,596 | 5,055      | 0,097 |        | 0,357      | 1;3;7    |
| Kartupeļu biezputra       | 270      | 228  | 7,309      | 2,572  | 42,692     | 0,27  |        | 5,67       | 7,       |
| Redīsu un burkānu salāti  | 100      | 63   | 1,08       | 5,12   | 3,139      |       | 0,5    | 2,         |          |
| Ūdens ar apelsīniem       | 200      | 4    | 0,1        | 0,02   | 0,83       |       |        | 0,24       |          |
| Rudzu maize               | 80       | 207  | 6,88       | 1,12   | 40,16      |       |        | 4,4        | 1,       |
| kopā:                     |          | 807  | 32,98      | 27,85  | 102,21     | 0,617 | 0,750  | 16,548     |          |

|                                   |          |      | Olbaltumvi |        |            |       |        | Šķiedrviel |          |
|-----------------------------------|----------|------|------------|--------|------------|-------|--------|------------|----------|
| piektdiena, 17.oktobris           | Svars, g | Kcal | elas       | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | as         | Alergēni |
| Pusdienas                         |          |      |            |        |            |       |        |            |          |
| Šķelto zirņu zupa                 | 250      | 226  | 10,515     | 8,264  | 26,942     | 1,    |        | 9,314      | 9,       |
| Krējums skābs                     | 10       | 20   | 0,26       | 2,     | 0,27       |       |        |            | 7,       |
| Pasta ar spinātiem un sieru       | 250      | 430  | 16,073     | 22,837 | 40,13      | 0,25  |        | 3,512      | 1;3;7;9  |
| Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem | 80       | 34   | 1,136      | 2,557  | 2,332      | 0,08  | 0,4    | 0,992      |          |
| Ūdens ar ogām                     | 200      | 4    | 0,08       | 0,04   | 0,55       |       |        |            |          |
| Rudzu maize                       | 60       | 155  | 5,16       | 0,84   | 30,12      |       |        | 3,3        | 1,       |
| kopā:                             |          | 869  | 33,22      | 36,54  | 100,34     | 1,330 | 0,400  | 17,118     |          |